

# SEGURANÇA DO TRABALHO, ERGONOMIA E FISIOTERAPIA: PROMOÇÃO DA SAÚDE NO AMBIENTE LABORAL

*Publicação da AGP/NAIS, em parceria com o Núcleo de Saúde e Bem-Estar (NUSBE) e com o Serviço de Enfermagem, Médico e Odontológico (SEEMO).*

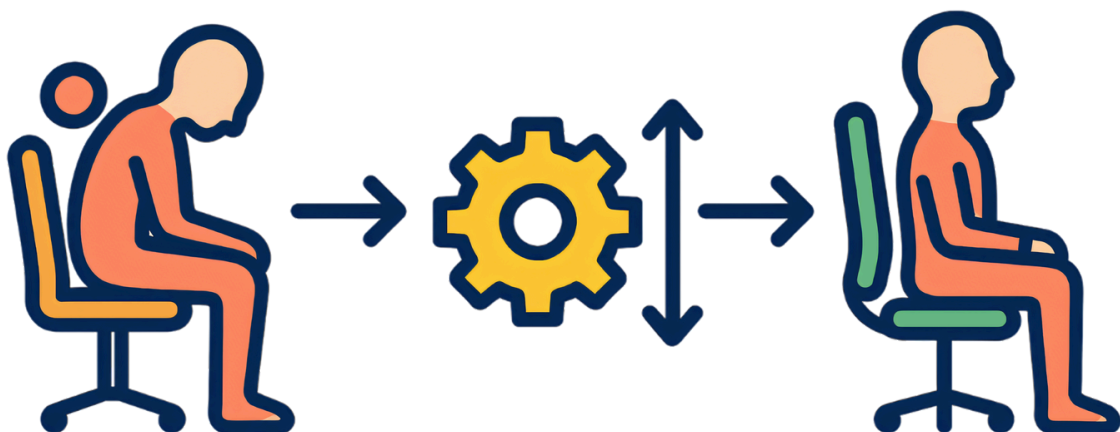
A Segurança e Saúde no Trabalho (SST) é fundamental para garantir o bem-estar físico e mental dos trabalhadores, prevenir acidentes e doenças ocupacionais, e, conseqüentemente, aumentar a produtividade e a qualidade de vida. Um dos pilares da SST é a Ergonomia, que atua de forma preventiva e corretiva, complementada por práticas de fisioterapia como o alongamento



## ERGONOMIA: A ADAPTAÇÃO DO TRABALHO AO HOMEM

A Associação Internacional de Ergonomia (IEA) elucida que Ergonomia consiste na disciplina que estuda a relação do ser humano com o ambiente de trabalho e a profissão. É a ciência que procura adotar teorias, princípios, dados e métodos para a otimização do bem-estar do ser humano, e para melhorar o desenvolvimento de todo ambiente de trabalho (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

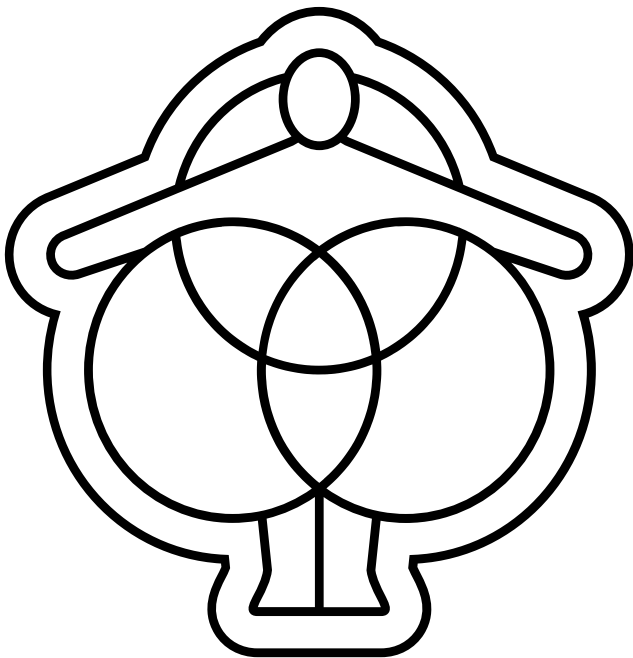
No Brasil, a Norma Regulamentadora nº 17 (NR 17) estabelece parâmetros que permitem a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, visando proporcionar o máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente (BRASIL, 1990).



## IMPORTÂNCIA DA ERGONOMIA

A implementação de medidas ergonômicas contribui significativamente para:

- **Prevenção de Lesões e Doenças:** Diminui a incidência de Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), que são algumas das principais causas de afastamento e aposentadoria por incapacidade (SEBRAE, 2023; MASTER EDITORA, [s.d.]).
- **Melhoria da Postura:** Adaptar o mobiliário (cadeiras, mesas) e os equipamentos de trabalho, evitando posturas forçadas. (BRASIL, 1990).
- **Aumento da Produtividade:** Condições de trabalho confortáveis e adequadas reduzem a fadiga, o estresse e os erros, resultando em maior eficiência e melhores resultados para a organização.(SEBRAE, 2023; UFSM, [s.d.]).
- **Redução de Custos:** A prevenção de acidentes e doenças ocupacionais diminui os gastos com planos de saúde, afastamentos e indenizações (SEBRAE, 2023).



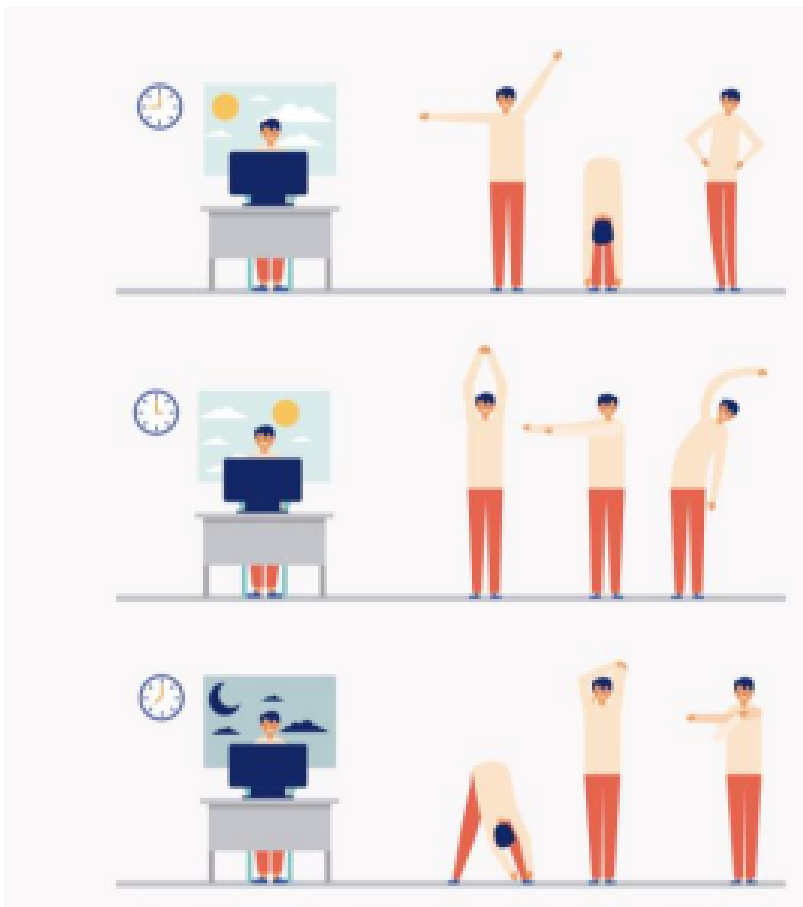
## ALONGAMENTO E FISIOTERAPIA: RECUPERAÇÃO E PREVENÇÃO

A inclusão de práticas de fisioterapia preventiva, como o alongamento laboral, é uma intervenção ergonômica que complementa a adequação do ambiente físico.

O alongamento regular, especialmente no início, durante e no término das atividades, é crucial, particularmente para quem passa longos períodos na mesma posição (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2020).

### Benefícios do Alongamento no Trabalho

- **Diminuição de Tensões:** Ajuda a aliviar a tensão muscular, principalmente, nas regiões cervical, lombar, ombros e pulsos. (PORTAL DA SAÚDE, [s.d.]).
- **Melhora da Circulação Sanguínea:** Aumenta o fluxo sanguíneo, fornecendo mais oxigênio e nutrientes aos músculos (PORTAL DA SAÚDE, [s.d.]).
- **Prevenção de Lesões:** Reduz o risco de lesões ao promover maior flexibilidade e mobilidade articular.



## Expediente

**Autores (as):** Lariane Dias (Estagiária de Fisioterapia - UNEX) e Camila Rego (Docente do Curso de Fisioterapia - UESB)

**Edição:** Jaqueline Barreto e Lariane Dias

**Contato:** nais@uesb.edu.br



**AGP**

Assessoria Especial de  
Gestão de Pessoas

**NAIS**

Núcleo de Atenção  
Integral ao Servidor

- BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego (MTE). Norma Regulamentadora nº 17 (NR 17): Ergonomia. Brasília, DF, 1990 (com alterações posteriores). Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/acao-a-informacao/participacao-social/conselhos-e-orgaos-colegiados/comissao-tripartite-partitativa-permanente/arquivos/normas-regulamentadoras/nr-17-atualizada-2022.pdf>.
- MASTER EDITORA. A importância da ergonomia para a qualidade de vida no trabalho: uma revisão bibliográfica. Revista Saúde em Foco, [s.d.]. Disponível em: <https://www.mastereditora.com.br/download-4551>.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Cartilha de Ergonomia: aspectos relacionados ao posto de trabalho. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha\\_ergonomia.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cartilha_ergonomia.pdf).
- SEBRAE. Qual a importância da ergonomia no ambiente de trabalho. Sebrae, 2023. Disponível em: <https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/qual-a-importancia-da-ergonomia-no-ambiente-de-trabalho.7778b6ad3b816810VgnVCM1000001b00320aRCRD>.
- UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA (UFSM). Ergonomia. UFSM, [s.d.]. Disponível em: [https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/413/2018/11/12\\_ergonomia.pdf](https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/413/2018/11/12_ergonomia.pdf).